

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Penelitian**

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang, peningkatan taraf hidup, kesenjangan sosial serta bertujuan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Semua tergantung kepada setiap orang yang menetapkan tujuan untuk berolahraga dalam kehidupannya.

Olahraga tidak hanya melibatkan aspek fisik saja dalam pelaksanaannya didukung oleh aspek-aspek lain seperti psikologi, lingkungan, kebudayaan dan aspek-aspek lain yang terintegrasi secara seimbang dan saling mendukung kegiatan jasmani yang dilakukan dalam olahraga adalah aktivitas fisik yang unik karena sifatnya bukan hanya sebagai sistem pengujian terhadap diri sendiri (*self testing system*) dan terhadap orang lain, tetapi juga memerlukan hubungan yang harmonis antara proses berfikir, emosi dan gerakan. Sebagai makhluk sosial yang memiliki akal dan pikiran, manusia pada umumnya melakukan sesuatu karena adanya kebutuhan-kebutuhan yang ingin dipenuhi berdasarkan motifnya.

Di dalam era globalisasi saat ini olahraga angkat beban (*fitness*) merupakan gaya hidup yang sedang banyak di gemari masyarakat baik dari kalangan pelajar, mahasiswa, maupun orang tua. Tingkat kesadaran masyarakat terhadap pentingnya olahraga mengalami peningkatan yang pesat. Hal tersebut dipengaruhi oleh bertambahnya minat masyarakat mengikuti club-club yang menyediakan fasilitas-fasilitas untuk berolahraga. Oleh karena tujuan utama masyarakat berolahraga rekreasi, maka mereka cenderung untuk memilih tempat yang menyuguhkan suasana yang nyaman sehingga terasa lebih rileks. Selain itu juga tempat tersebut bisa menjadi tempat bersosialisasi baru, dimana mereka bisa tetap berlatih tanpa kehilangan waktu untuk menjaga interaksi dengan rekan-rekan mereka.

Persoalan utama pada umumnya, kebanyakan kaum wanita berlatih dengan beban (*fitness*) adalah justru untuk menurunkan berat badan dan mengendalikan

kadar lemak dalam tubuhnya dengan menambah massa otot. Banyak kaum wanita telah sadar bahwa latihan beban adalah cara yang superior untuk mengurangi lemak tubuh dan menjaga lemak untuk tertimbun lagi, sehingga semakin mudah untuk tubuh mendapatkan penampilan yang langsing dan kencang. Untuk itu perlu dibiasakan hidup teratur dengan memperhatikan segala sesuatu yang akan di konsumsi. Baik itu dari makanan dan minuman diantara jam makan.

Dilihat dari kaca mata sosial bahwa keterlibatan wanita dalam berolahraga menjadi kendala sejak menjelang abad 21. Namun kendala tersebut mampu dipatahkan sejak tahun 1970an. Kesadaran akan adanya persamaan antara kaum laki-laki dan wanita semakin memberikan kesempatan bagi kaum wanita untuk berpartisipasi dan menunjukkan kemampuannya dalam kegiatan olahraga (Sutresna, 2012).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan penulis terhadap beberapa member wanita di fitness center Bandung, salah satunya adalah Urban Gym yang berlokasi di Jl. Dago Asri A-12 Bandung. Terdapat beberapa tingkat perbedaan pendapat mengenai motif yang melatarbelakangi kaum wanita lebih tertarik berolahraga ditempat fitness center dibandingkan berolahraga dilapangan terbuka. Menurut beberapa pendapat kaum wanita, secara umum kaum wanita mengalami ketidakpuasan terhadap beberapa penampilan fisik mereka yang terlihat kurang menarik. Ketakutan kaum wanita akan kelebihan berat badan ataupun terkena obesitas menimbulkan gangguan secara psikis. Berbagai cara dilakukan oleh kaum wanita untuk mendapatkan tubuh yang sehat, langsing, seksi serta mampu membentuk tubuh, membakar lemak, serta meningkatkan kesehatan jantung dan tulang.

Motivasi yang mendorong kaum wanita berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dijelaskan oleh Sutresna (2012, hlm. 9) yang disaring oleh penulis bahwa kesadaran akan perlunya kesehatan dan kebugaran jasmani, mendorong kaum wanita untuk mengambil bagian dalam aktifitas fisik yang dikaitkan dengan segi keindahan fisik (*Beauty Youthfull*) dan beranjak pada keinginan untuk memiliki tubuh yang indah dan dilengkapi dengan kekuatan otot.

Motif merupakan dorongan yang menggerakkan seseorang bertindak laku dikarenakan adanya kebutuhan – kebutuhan yang ingin di penuhi oleh manusia. Sebagaimana dikemukakan oleh Sardiman (2007:73) bahwa “Motif pada diri seseorang juga dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam dan di dalam subjek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan”.

Motif dapat diartikan sebagai keadaan dalam pribadi orang yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu guna mencapai suatu tujuan. Proses inilah yang dimaksud dengan motif. Selain itu, Suryabrata (2004:70) mengemukakan bahwa :

motif merupakan sebuah proses yang tidak dapat diamati, tetapi sebuah hal yang dapat disimpulkan adanya karena sesuatu yang dapat kita saksikan. Tiap aktivitas yang dilakukan oleh seseorang itu didorong oleh sesuatu kekuatan dari dalam diri orang itu, kekuatan pendorong inilah yang kita sebut motif.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, penulis bermaksud meneliti motif keterlibatan wanita berlatih fitness dengan mengetahui persentase setiap masing-masing member wanita dalam motifnya berlatih fitness. Maka dari itu, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “Motif Wanita Melakukan Latihan Beban Dipusat Kebugaran Jasmani (Fitness Center)” (Studi deskriptif pada Member Wanita Urban Gym Bandung).

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, dapat dirumuskan permasalahan secara umum sebagai berikut:

1. Motif apakah yang melatarbelakangi wanita melakukan latihan beban dipusat kebugaran jasmani (fitness center) ?
2. Bagaimanakah gambaran motif wanita melakukan latihan beban dipusat kebugaran jasmani (fitness center) ?

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penjelasan yang dikemukakan di atas, maka tujuan dalam Penelitian ini adalah untuk memperoleh :

1. Gambaran, apakah motif dasar wanita melakukan latihan beban dipusat kebugaran jasmani (fitness center).
2. Perbedaan tingkat persentase pada setiap motif wanita dalam melakukan latihan beban dipusat kebugaran jasmani (fitness center).

### D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan olahraga ataupun sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti terhadap pengembangan latihan beban (*fitness*)
  - b. Sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.
2. Secara praktis
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai motif keterlibatan wanita berlatih fitness.
  - b. Dapat menambah pengetahuan tentang setiap persentase dalam motif yang lebih mendorong wanita melakukan latihan beban dipusat kebugaran jasmani (fitness center).

### E. Definisi Operasional

Penafsiran seseorang tentang suatu istilah sering berbeda-beda. Untuk menghindari kesalahan penafsiran istilah-istilah dalam penelitian ini, maka penulis menjelaskan istilah-istilah yang terdapat dalam penelitian ini, yaitu:

- a. **Olahraga.** menurut kamus bahasa Indonesia adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang serta bertujuan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

- b. Motif.** Menurut Sardiman (2007:73) bahwa “Motif pada diri seseorang juga dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam dan di dalam subjek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan”.
- c. Beban.** Menurut pengertian secara umum adalah olahraga untuk membakar lemak dengan difokuskan pada pembentukan otot tubuh dan juga bagian tubuh lainnya yang diinginkan.
- d. Gender.** Menurut (Suprijadi dan Siskel, 2004) adalah peran sosial dimana peran laki-laki dan peran perempuan ditentukan.

## **F. Struktur Organisasi Skripsi**

Dalam penulisan skripsi ini, penulis memaparkan urutan dalam penyusunannya bahwa: Bab I tentang pendahuluan akan dipaparkan mengenai: Latar Belakang, masalah, perumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, anggapan dasar, definisi operasional, dan struktur organisasi skripsi. Bab II tentang kajian pustaka dan kerangka pemikiran. Dalam kajian pustaka akan dipaparkan mengenai landasan teori dalam menyusun pertanyaan dan tujuan, sedangkan dalam kerangka pemikiran akan dikaji hubungan teoritis antar variabel. Bab III tentang metode penelitian: Metode penelitian, populasi dan sample, serta justifikasi dari penggunaan sample, desain penelitian, instrumen yang digunakan, teknik pengumpulan data, dan analisis data. Bab IV tentang hasil penelitian dan pembahasan akan dipaparkan pengolahan data dan pembahasan atau analisis temuan. Bab V tentang simpulan dan saran, akan dipaparkan kesimpulan dari hasil penelitian dan saran untuk penelitian.